



## 管理栄養士の交換ノート

### ■春を味わう「タケノコ」

担当：栄養管理係管理栄養士 高橋

4月になり、三笠市も少しずつ春らしくなってきました。

スーパーなどの店頭でも春を感じる食材を見かけることが増えてきたのではないのでしょうか。その中でも、今回は春が旬のタケノコに注目してお話します。

竹はとても成長が早く、軽くて丈夫で加工がしやすいことなどもあり、日本で古くから利用されてきました。食に関するところでは、タケノコの皮にはサリチル酸という殺菌・防腐効果がある成分が含まれていることや通気性はあるけれど水を通しにくいことから、昔はおにぎりを包むなどにも使われていました。

北海道では松前町など限られた地域にしか竹が生えていないこともあり、水煮のタケノコを食べることが多いですね。水煮のタケノコは長期保存ができ、調理もしやすく便利な食材です。水煮のタケノコには白いものが付着していることがありますが、これはチロシンという成分によります。チロシンは、脳の活性化やストレスの緩和などに役立つ成分です。そのため、タケノコに付いている白いものは洗い流さず、一緒に調理してみてください。



## 食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

### ■レシピテーマ：タケノコ

担当：地域活性化起業人 山城

#### 【材料(2人分)】

- ▶ タケノコ(水煮)…100g
- ▶ 鶏もも肉…150g(1/2枚)
- ◇ 醤油…小さじ1
- ◇ 酒…小さじ1
- ◎ 白みそ…大さじ1
- ◎ みりん…大さじ1/2
- ◎ 砂糖…小さじ1/2
- ◎ しょうが…10g
- ▶ 青ねぎ…適量

#### 【下準備】

- ▶ タケノコは下茹ですておく
- ▶ 鶏もも肉はそぎ切りにして

◇で下味をつける

- ▶ しょうがをすり下ろしておく
- ▶ 青ねぎを小口切りにする
- ▶ アルミホイルを2枚用意する

#### 【作り方】

- ① タケノコを形を生かして5mm幅に切る
- ② ボウルに◎を入れよく混ぜる
- ③ アルミホイルを広げ奥に鶏肉、手前にタケノコを並べる
- ④ をまんべんなく塗広げアルミを閉じて1000wのトースターで15分焼く

- ④ 火傷をしないように口を開け、もう一度トースターで焼き色を付ける
- ⑤ 青ねぎをちらす



タケノコのホイル焼き

#### ◆栄養のひとさじ

タケノコには、余分なナトリウムの排出を促し高血圧の予防に役立つ「カリウム」や、血糖値上昇の抑制や便秘改善などに役立つ「食物繊維」、エネルギー生産やストレス緩和などに役立つ「パントテン酸」などが含まれています。

春が旬のタケノコをぜひお楽しみください。

#### ◆栄養価(1人あたり)

- エネルギー192kcal
- たんぱく15.3g
- 脂質11.3g
- 食物繊維8.0g
- 炭水化物2.0g
- 食塩相当量1.7g

今月の

# MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】  
三笠高校生レストラン  
☎③7335

MIKASA  
クッキングスクール  
in  
キッチンスタジオM



■おもてなし料理に1飾り切り教室

【日時】4月22日(土)午前10時〜午後1時

【内容】ハンバーグ、蛇腹切りdeスパイラルポテト、ガーデンサラダ、梅人参のグラッセ

【対象】簡単な料理作りに興味のある方

【参加料】1人：1,000円



【参加方法】4月17日(月)までに電話で申し込みください。

■スコーン&アフタヌンティーを楽しむ会

【日時】4月29日(土)午前10時〜正午

【内容】スコーンと果実のジャムづくり紅茶と講師の作ったお菓子の試食付き

【対象】簡単なお菓子作りに興味のある方

【参加料】1人：2,000円

【参加方法】4月26日(水)までに電話で申し込みください。

◎共通事項

【場所】MIKASA COOKING ESSORキッチンスタジオM

【定員】各16人

※定員になり次第受け付けを終了

※小学生以下は保護者同伴

【講師】地域おこし協力隊

まじこみきつちん

## 4月の営業日

■は休日

予約方法・直近の営業日は、ホームページを確認いただくか、電話で問い合わせください。

▼【営業時間】9:00〜17:00

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

エソールストア

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



## 暮らしの料理教室

食を通じた健康増進の取り組みとして、暮らしの料理教室を開催します。

【内容】地域活性化起業者(ABCクッキングスタジオ)による料理教室(発案メニューの調理風景を見学)のほか管理栄養士がメニューの栄養ポイントなどを解説します。

※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムを確認ください。

【参加費用】300円

【申込方法など】電話または直接申し込みください。

### 4月開催日程／いずれも10:00〜13:00

開催日時	会場	定員	申込期限
11日(火)	弥生市民センター	5人	4日(火)
13日(木)	三笠市民センター	5人	6日(木)
14日(金)	岡山市民センター	5人	7日(金)
17日(月)	美園市民センター	5人	10日(月)
19日(水)	ふれあい健康センター	5人	12日(水)

※参加者多数の場合は、日程・開催回数の変更や抽選となる場合があります。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係☎③2010

## 三笠市食育推進計画を策定しました

本計画は家庭、地域・関係団体、生産者・食品関連事業者等、教育関係、行政などが連携を図りながら推進し、個人や家庭においても主体的に食育の実践ができるような環境づくりに取り組めますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、本計画は各地区市民センターなど公共施設で閲覧できます。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター栄養管理係☎③2010